Christophe Jacob

OSER GUERIR

« Les soins Métaconscients »

Collection Métaconscience

tome 3

Dirigée par Marie-France Muller

Edited with **Infix PDF Editor**
- free for non-commercial use.

To remove this notice, visit:
www.iceni.com/unlock.htm

Du même auteur

L'Union Sacrée, Editions Dangles, 2006
Choisir sa liberté, Editions Dangles, 2005
Métaconscience : Dialogue avec le Divin qui est en nous, Editions Hélios 2004
La conscience qui guérit : Métaconscience, Editions Quintessence, 2004

Site et adresse de l'auteur :

www.psychologie-sensitive@orange.fr

psychologiesensitive@orange.fr

Edited with Infix PDF Editor
- free for non-commercial use.

To remove this notice, visit:
www.iceni.com/unlock.htm

Remerciements

Un grand merci à ceux qui travaillent avec moi en thérapie Métaconsciente, ces personnes qui à force de volonté et de courage utilisent au mieux les outils qui sont dans ce livre. Je remercie évidemment la vie, ses turbulences, ses attentes, ses espoirs car ils me font grandir en Métaconscience et reconnaître chaque jour comme une nouvelle chance de vivre l'amour, d'y croire, d'aller encore et encore de l'avant ; le meilleur reste à venir. Merci à Vanessa, mon épouse, pour son amour et sa fidélité d'âme, je t'aime.

Edited with **Infix PDF Editor**
- free for non-commercial use.

To remove this notice, visit:
www.iceni.com/unlock.htm

Avant propos

Ce qui est écrit dans ce livre n'est que le produit de ma propre expérience, le fruit de mes perceptions individuelles. Il s'agit de ma conscience, de la réalité qui en découle telle que je la sens, telle que je la sais et elle n'engage que moi.

Celui qui ne peut accepter les lignes qui suivent est libre de partir avec ses perceptions. Au-delà de son droit, c'est son choix, c'est « Choisir sa liberté » avant tout.

Je n'impose rien, j'expose une philosophie de la vie différente, celle de la conscience, de « Métaconscience » et des moyens susceptibles de nous aider à entrer en reconnaissance de notre nature merveilleuse.

Le regard est nouveau, mais le contenu est connu de tous. J'ai pris la liberté de créer une volonté d'attention tournée vers un nouveau regard, plus en phase avec les recherches et attentes de nos contemporains et ce, sans jamais prétendre avoir donné naissance à une nouvelle religion, car « Métaconscience » est tout sauf cela, soyons bien clair.

Pour toutes ces raisons, ne croyez rien de ce qui est proposé dans ce livre, ressentez-le, c'est mieux.

Bonne lecture à tous

Edited with Infix PDF Editor
- free for non-commercial use.
To remove this notice, visit:
www.iceni.com/unlock.htm

Introduction

Il existe au-delà de nos tracas, de nos échecs, de nos souffrances, un espace réservé où la paix du corps et de l'âme goûte aux joies simples du bien être. Un idéal pour certains, une réalité pour d'autres qui brandissent victorieusement le drapeau de la béatitude et du bien-être, alors que le quidam se contente facilement d'un apaisement discret. Franchir la frontière de ce pays inconnu et souhaiter y séjourner le plus longtemps possible ne dépend en fait que d'une seule chose : **Vous**.
D'une apparente facilité, cette affirmation est empreinte de bon sens, tout comme ce fameux dicton « Si vous le voulez, vous le pouvez !».

Oui mais voilà, comment fait-on ?

Il serait totalement idiot à mon sens d'essayer de vous donner une définition de ce que vous ressentez en vous, ainsi que tout ce qui est relatif à votre bien-être. L'amplitude de la dimension « Bien-être » est tout bonnement propre à chacun, à ses vécus, ses perceptions, ses ressentis ; bref, le bien-être est une définition intrinsèque à la personnalité de l'homme ou de la femme qui le ressent. Une simple dégustation de fruits frais ravira untel alors qu'un repas gargantuesque comblera tout juste son voisin ; une petite méditation au réveil avant de partir travailler satisfera telle personne alors que d'autres rechercheront la transe et l'illumination dans l'isolement au fond d'une grotte perdue. De cette observation est née une évidence qu'il me fallait mettre en pratique, et c'est chose faite avec l'écriture de ce troisième livre qui ne vous propose pas un mode d'emploi d'accessibilité au bonheur, mais un guide pratique de la connaissance de soi au service de la perception de son bien-être, celui que l'on ne vous impose pas, celui que vous créez vous-même, pour vous, par vous et pour les autres.
La philosophie Métaconsciente (MTC) est l'outil de guidance proposé et c'est dans cette approche qu'il faut accepter de partir à la découverte de son Bien-être, de sa vraie nature.
Vous trouverez ainsi les bases fondamentales du concept Métaconscient (MTC) et sa philosophie de vie, utiles à la création de vos propres outils d'introspection et de dépassement de vos maux. Ces outils sont utilisés depuis fort longtemps dans le cadre de **la thérapie Métaconsciente** que j'ai créée. Après avoir suivi et intégré le processus MTC, c'est l'élaboration d'un rituel de soins qui va s'opérer, en autonomie de penser, de ressentis, de créations, dirigés vers soi et vers les autres.
C'est donc bel et bien afin de passer les limites contrôlées de cet espace « Réservé » appelé bien-être, loin de la politique des cartes et des codes secrets, que je vous invite

Edited with Infix PDF Editor
- free for non-commercial use.
To remove this notice, visit:
www.iceni.com/unlock.htm

à décrypter les vôtres, en toute conscience de ce que vous êtes et de ce que vous pouvez obtenir pour vous et pour les autres si vous le voulez, c'est aussi simple que çà.
Nous acceptons rarement l'idée d'être responsable de notre malheur et, plus incroyable encore, celle de devenir responsable de notre bonheur. Une drôle d'idée somme toute naïve, qui pourtant porte de tout son poids sur nos idéaux de vie, de projets et d'amour.
Etre conscient de son environnement, de son identité, de ses modes de fonctionnement erronés, mais aussi de ses potentialités, tout cela crée une nouvelle dimension individuelle, une reconnaissance de soi, une confiance rétablie avec l'essence même de son être. Cela permet également un échange différent avec l'autre, les autres. On devient acteur de sa vie, de son bien-être et de ceux des autres. Cette réalité, la vôtre, celle que vous décidez afin de vivre l'harmonie intérieure, va se construire tout au long de ce livre que je vous invite maintenant à découvrir.

Edited with Infix PDF Editor
- free for non-commercial use.
To remove this notice, visit:
www.iceni.com/unlock.htm

Chapitre I

Les principes et préceptes fondamentaux de la philosophie « Métaconsciente » (MTC)

« Personne ne peut vous révéler autre chose que ce savoir encore endormi dans le crépuscule de votre esprit »

Khalil GILBRAN / « Le prophète »

Ce petit rappel des principes de base déjà exposés dans mes autres livres me semble important pour ceux qui ne les ont pas lu. Pour les autres, peut-être ne sera-t-il pas inutile de les relire avant d'aller plus avant.

Le concept MTC

Le terme « Métaconscience » trouve ses racines en deux mots distincts, l'un « Meta », qui signifie un ensemble, ce qui englobe le « tout » avec l'idée d'interconnexions et de mouvement, et le mot « conscience » qui peut se résumer au travers de nos perceptions individuelles et collectives de la vie, de ce que nous sommes etc. Métaconscience (MTC) traduit une pensée humaniste et holistique qui vit en chacun de nous, une pensée globale et individuelle confondue, où l'acte même d'observation, de prise de conscience, crée pour un individu une réalité propre à lui-même mais aussi de manière plus inconsciente en inter-action avec toute conscience quelle qu'elle soit. On peut affirmer selon cette approche que tout ce qui nous arrive est le produit de nos perceptions et qu'il suffit de regarder les faits observés par le biais de cette philosophie afin de modifier celles-ci.
L'originalité de MTC réside en l'expression de sa théorie qui se veut avant tout un espace où tous les courants de pensées - scientifiques, religieux, spirituels, psychologiques... - se confondent et s'alimentent. Bien plus encore, ces points de vues différents parlent tous un même et unique langage que l'on se doit d'écouter en les rassemblant, en décloisonnant les barrières parfois rigides qu'ils s'appliquent à mettre en place. Je ne ferai pas ici la démonstration de cette évidence qui a déjà fait l'objet du premier volume « Choisir sa liberté : Métaconscience » dans lequel je

Edited with Infix PDF Editor
- free for non-commercial use.
To remove this notice, visit:
www.iceni.com/unlock.htm

démontre l'existence de toutes ces réalités différentes avec l'aide des scientifiques en prime.

Voici **les cinq premiers items transversaux** de l'approche « Métaconscience » (MTC), pour ceux qui souhaitent mieux comprendre (vivement conseillé !) comment est construite la trame « Technique » de guidance MTC que vous allez pouvoir utiliser dans un premier temps, puis par la suite créer vos propres outils de soins individuels et collectifs par résonance évidemment.

Item n°1 - L'holisme : Chaque individu, ayant une conscience propre en interaction avec celle des autres, crée ainsi une dimension de conscience collective où chaque information, quelle que soit son origine, circule en tout et partout jusqu'à devenir un élément qui construit aussi bien l'homme que le monde dans lequel il vit. L'homme au centre du tout, devient une partie de ce tout et le tout en même temps.

Item n° 2 - La perception de nos sens : La réception d'une information et l'action d'observation qu'elle enclenche est déterminée par la perception individuelle et globale de notre réalité. Du coup, toutes les dimensions rationnelles et irrationnelles (sens logiques et cartésiens, intuitifs et extra-sensoriels) intègrent le processus d'analyse et de construction des outils de conscience de ce livre, inhérents à la philosophie Métaconsciente. Au-delà des cinq sens mais avec eux, nous construisons notre réalité.

Item n° 3 - Les limites et repères : Toute chose existante n'est réelle à nos yeux que par une délimitation de cette chose. Cela entraîne une dualité en ces choses qui, par leur aspect « binaire », forme des repères avec différentes amplitudes possibles. Ce sont ces limites et repères qui permettent à la personne d'observer et de mesurer où se trouvent l'équilibre et l'harmonie en toutes choses, un bien-être aussi bien physique que mental.

Item n° 4 - Le « pourquoi et le comment » : La recherche de la causalité à une souffrance de l'être ou un bonheur en regard des items précédents amène inévitablement à la question du « Comment sortir de cette souffrance et comment accéder à son bien-être ? ». Le « Pourquoi » invite à comprendre l'origine supposée du mal-être (analyse de l'expérience et du vécu identique à une prise de conscience) et le « Comment » jette un pont vers une démarche d'actions conscientes, volontaires et constructives pour l'individu - rendant la personne responsable et autonome dans la gestion de sa souffrance, donc potentiellement encline à la création de son bien-être.

Item n° 5 – L'ici et maintenant : Le passé est un moment d'expériences que nous ressentons ici et maintenant, tout comme le futur qui n'existe pas en tant que tel, car il se construit au temps présent. Le temps présent est la base fondamentale de

Edited with Infix PDF Editor
- free for non-commercial use.
To remove this notice, visit:
www.iceni.com/unlock.htm

ce que nous sommes et pouvons devenir. Le passé est révolu, le futur n'existe pas, c'est dans l'ici et maintenant que la vie s'accomplit et évolue.

Ce sont ces cinq items qui vont être constamment présents au travers de tous les exercices proposés afin de permettre à chacun de créer et de faire vibrer le son intérieur MTC nécessaire à l'élaboration d'une démarche de soins efficaces. Ces items ne sont là qu'à titre indicatif et il est nullement nécessaire de les retenir (comme ce qui suit d'ailleurs), car les exercices de guidance sont, eux, le produit de ces considérations. Alors ne vous inquiétiez pas si cela vous semble complexe, l'utilité de cette présentation se résume à ma volonté d'expliciter les mécanismes utilisés, sans plus. Par contre, votre rôle se borne à en prendre connaissance afin de ne pas limiter votre autonomie de penser ; bref, afin de vous guider vers votre libre arbitre, sur les chemins de l'ouverture de conscience individuels et globaux.

La philosophie MTC et ses préceptes fondamentaux

Les cinq préceptes MTC

- ***Être volontaire, honnête, intègre et respectueux au quotidien de ce que représente notre personne et celles qui nous entourent dès que nous entamons une action***

Être capable de se soigner et de soigner commence déjà par l'acceptation consciente de sa souffrance et de la volonté de comprendre (loin de tous jugements) quelles sont les raisons qui nous ont conduit à une souffrance. Le mécanicien qui veut réparer un moteur se doit de connaître ses principes mécaniques, ses constituants, ses pièces ; bref, il doit faire un bilan précis et juste, sans s'énerver, avec la volonté de trouver comment régler la panne. On imagine mal un mécanicien hurlant après son moteur, ne connaissant rien à la mécanique avec la volonté de rendre le véhicule à son propriétaire après l'avoir vaguement rafistolé !
L'analogie est facile, mais parlante selon moi. Notre souffrance, quelle qu'elle soit, nous entraîne souvent à perdre de vue qui nous sommes réellement, ainsi que la vraie nature des facettes objectives de notre personnalité. Cette souffrance peut être l'objet d'un rejet négatif orienté sur les autres, une culpabilité projetée à l'extérieur afin de soulager un ego intérieur mal en point.
Lorsque je parle d'acceptation de sa souffrance, il est clairement édicté qu'il ne s'agit à aucun moment d'une résignation (perception hermétique et stérile), mais d'un regard objectif, détaché et honnête. Ce regard s'applique bien évidemment aux autres, avec en plus la notion d'empathie indispensable à ce premier précepte que finalise la motivation dans l'action.

Edited with Infix PDF Editor
- free for non-commercial use.
To remove this notice, visit:
www.iceni.com/unlock.htm

- ***Vivre ici et maintenant toutes choses au temps présent***

La somme de nos expériences, de nos vécus, de notre éducation constitue ce que j'appelle « l'ego ». C'est donc le fruit des expériences du passé qui alimente au temps présent des systèmes parfois pervers de projection dans un futur qui n'existe pas encore. Nous nous sécurisons au travers de limites « Références » (produits des échecs) et de projections idéalisées, ce qui a pour conséquence d'oublier l'essentiel : la vie au temps présent.
Redevenir conscient de ce fait est également une finalité de la philosophie Métaconsciente. Nous y reviendrons plus précisément au cours des exercices proposés et vous pourrez saisir l'incroyable puissance de la texture élémentaire du temps présent. Notre vie prend tout son sens dans l'ici et maintenant, riche de son expérience passée et conscientisée (en détachement), mais aussi vivier de potentialités incroyables pour les « Possibles » de l'avenir.

- ***Devenir conscient de l'unité que nous sommes avec l'univers ainsi que la préciosité de ces natures***

C'est en « Connexance » (connexion à notre essence Divine, à la connaissance, avec tous nos sens) que notre personnalité devient consciente de la nature évidente qui nous unit à l'univers. La perception juste de cette essence amène l'individu à découvrir « Le merveilleux » qui nous constitue, nous et l'univers. Ce respect du corps, de l'esprit et de l'environnement construit l'un des canaux qui porte le « Flux Métaconscient » dans le tout. L'amour de soi et de son environnement est l'une des pierres angulaires de l'édification de la démarche de soins MTC.

- ***Trouver son écologie de l'être et l'harmoniser avec l'univers***

Ce précepte emboîte le pas sur le précédent en mettant l'accent sur la reconnaissance de la nature individuelle de chacun selon ses propres canaux de perception tout en adaptant cette nature individuelle aux vibrations d'énergies d'amour et de bien-être du Flux MTC. L'écologie étant, selon la définition du dictionnaire, « Etude des milieux où vivent les êtres vivants ainsi que les rapports de ces êtres entre eux et avec le milieu. », on comprend aisément que c'est bien une recherche intérieure d'équilibre et d'harmonie que l'on souhaite mettre en rapport avec la structure fondamentale de l'univers, dite parfaite.

- ***Transmettre sa foi et sa force à ceux qui le souhaitent avec détachement, intégrité, équité et humilité***

Edited with Infix PDF Editor
- free for non-commercial use.
To remove this notice, visit:
www.iceni.com/unlock.htm

Il est difficile d'imaginer qu'un homme en recherche de bien-être et d'amour puisse s'imposer comme unique détenteur d'un savoir, l'infliger comme règle sacrée à son entourage et soumettre ainsi un cadre de « Prêt-à-penser » à tous.
La « trans-mission » est le fait de donner au travers de l'autre et de ses perceptions des informations, sa connaissance, sa foi et cela comme une charge, par délégation, en distance et respect de la nature des personnes. Ceux qui savent comprennent vite que la connaissance appartient à tous et les secrets d'accession à celle-ci n'en sont pas.

La Connexance : Outil d'introspection et de reconnaissance de son essence

Cela faisait bien longtemps que je cherchais un terme susceptible de traduire cet état d'être qui habite toute personne capable d'entrer en contact avec la réalité de son essence et en même temps avec cette réalité d'amour universel qui a créé notre perception de ce monde. C'est au cours d'une séance en thérapie avec une de mes patientes que j'ai commis une erreur de langage, un accident de vocabulaire salutaire. Voulant inviter Catherine à connecter avec sa nature profonde, son essence, « La » connaissance et ceci grâce à tous ses sens, je lâchais nerveusement : « entrez en connexance ! ».
Une évidence qui s'applique idéalement à la philosophie Métaconsciente, celle-là même qui invite l'homme à ressentir son essence, sa nature Divine[1], celle qui impulse l'acte d'apprendre comme moteur d'évolution et d'élévation des consciences et qui force les individus à utiliser tous leurs sens.
Vous l'aurez compris, la connexance possède plusieurs écritures possibles et non exhaustives ; aussi riches qu'elles le sont de sens.
Alors ne soyez pas surpris si j'utilise souvent ce terme qui s'accouple harmonieusement avec notre recherche d'équilibre et de bien-être. Cela devient un verbe d'action qui se meut en verbe de foi, en acte de foi, en acte de foi en soi.
Vous allez apprendre à apprivoiser ce nouveau mot comme votre évidence d'acte de reconnaissance de votre nature et des manières dont on peut s'en accommoder au quotidien.
Nous allons explorer les moyens que met l'univers à notre disposition afin d'être en connexance. Ce qui importe maintenant, c'est de bien saisir toute la dimension de prise de conscience qu'invoque ce terme. Une dimension holistique bien sûr, mais qui peut nous conduire à l'apaisement de nos maux, au dépassement de la réalité telle que nous croyons la percevoir. C'est un véritable balayage à 360° de notre être intérieur qui fera jaillir à notre conscience individuelle le fait qu'elle est aussi collective et interconnectée. Les soins individuels donneront naissance par « résonance » de cet acte de connexance à des soins pour les autres et également pour l'univers tout entier.

[1] Du même auteur, « Métaconscience : Dialogue avec le Divin qui est en nous », Editions Hélios

Edited with Infix PDF Editor
- free for non-commercial use.
To remove this notice, visit:
www.iceni.com/unlock.htm

Nous reviendrons bien évidemment sur ce terme et cet acte particulier tout au long de ce livre.

Le flux Métaconscient

Il s'agit de l'énergie globale de vitalité de l'univers que l'on retrouve parfois sous diverses identités (avec quelques nuances): en Chine sous le nom « Qi « , qui se prononce « Ch'i » ; en Inde sous le nom de « Prana » ; dans l'ancienne Egypte sous le nom de « Ka » ; appelé « Levan »par les Tibétains…
Quelle est la nature intrinsèque de ce flux ? Il est ce que le sang est à notre corps, ce que l'air est à nos poumons, ce que la parole est à la pensée, il est l'acte issu de la motivation, de la vie. En fait, il est indissociable de notre Être tout entier, il le constitue et l'alimente à la fois, comme une sorte de courant d'énergie extérieur qui permet au corps et à l'esprit de vivre. Comme le sang se charge en oxygène, nous absorbons ce Flux Métaconscient en plus ou moins grande quantité, selon notre état de santé, puis nous le rejetons pollué de nos toxines physiques et mentales à l'extérieur. Ce processus s'effectue par la respiration consciente et inconsciente, mais il existe bien d'autres possibilités de l'intégrer en soi (activité mentale de visualisation, méditation, alimentation, activité physique…), c'est ce que nous allons apprendre au cours des exercices de bien-être de ce livre.

Le son MTC

Le son tel qu'on le perçoit habituellement est associé à une vibration dans l'air qui vient chatouiller nos oreilles. Une note de musique, un bruit, et nous voilà d'accord sur sa définition. Le son MTC s'inscrit dans cette première définition mais balaie bien plus largement sa diffusion. Il est en fait la « Reliance » entre nos propres vibrations, celles des différents Chakras de nos corps (physique, éthérique, astral…) ainsi que les vibrations qu'émet tout l'univers dans son intégralité.
Le son MTC est le produit de résonance entre l'homme et son environnement. C'est une interaction subtile de forces communes d'amour et de bien-être qu'il faudra apprendre à maîtriser afin de le cultiver, de le sentir en toute chose et de le transmettre avec foi. Mais il est aussi la cristallisation de nos actions, suivant ce même schéma d'interaction, et je serais tenté de faire une analogie avec la notion de « Karma ». En tout état de cause, il demeure une vibration qui intègre le Flux MTC.
Ce Flux est l'essence originelle d'amour qui construit l'univers et le son s'inscrit en lui en le faisant vibrer selon une amplitude qui est égale à la conscience de chaque individu, selon l'humeur et la volonté de ces personnes.

Edited with Infix PDF Editor
- free for non-commercial use.
To remove this notice, visit:
www.iceni.com/unlock.htm

Voilà, le plus difficile concernant les fondements du concept MTC vient d'être abordé. Cela a peut-être satisfait la curiosité de certains d'entre vous sur le « Comment s'y prend t'il ? » afin de nous amener à découvrir les voies de la libération ; ou d'autres encore restent au contraire dubitatifs, interrogatifs, inquiets face à une pseudo explication qui agite leurs neurones.
En tout état de cause, une chose est sûre, la solution au dépassement de votre souffrance est en vous, tout comme l'accession à votre bien-être , celui que vous ressentez comme tel, celui que vous vous autoriserez bientôt à vivre comme une évidence à laquelle vous étiez rattaché depuis bien longtemps.

Plus que des discours éloignés et brumeux, partons ensemble sur le chemin de vos ressentis, ceux-là même qui vous accompagnent depuis toujours, au travers des schémas de perceptions qui ont fait de vous ce lecteur et chercheur à la fois.

Edited with Infix PDF Editor
- free for non-commercial use.
To remove this notice, visit:
www.iceni.com/unlock.htm

Edited with **Infix PDF Editor**
- free for non-commercial use.

To remove this notice, visit:
www.iceni.com/unlock.htm

Chapitre II

Les soins Métaconscients : Pratique pour soi

« Ce qu'on ne veut pas savoir de soi-même finit par arriver par l'extérieur, comme un destin »

Carl Gustav Jung

Avant d'entrer dans le vif du sujet et ceci grâce à l'apport technique de nos exercices, il est indispensable de bien saisir l'architecture qui les construit, et je vous invite à ne pas faire l'erreur qui consisterait à passer directement à ces techniques, car vous vous amputeriez des bases élémentaires. Un maçon construit une maison en suivant un plan, alors construisez votre bien-être intérieur de la même façon. La compréhension de la structure de notre être est l'outil indispensable afin que vous puissiez par la suite devenir autonome dans la création de vos propres outils et surtout dans la gestion de la souffrance de l'être. N'oubliez pas que la patience est une vertu évidente pour l'homme sage.

Définition des soins Métaconscients individuels

Les soins Métaconscients sont les produits de l'activation de la conscience d'un individu éveillé à la nature harmonieuse dont il est issu. Il s'agit d'utiliser des techniques simples et accessibles à tous, et ceci dès l'enfance jusqu'aux âges les plus avancés, quelle que soit la condition physique. Les exercices concernant les enfants feront l'objet d'un prochain livre.

Ces techniques font appel à certains moments à ce que certain nomment « thérapies vibratoires » et qui ont certainement un avenir extrêmement prometteur. Le corps humain n'est qu'un vaste champ vibratoire holographique, reflet d'une autre dimension dans laquelle se trouve l'origine de Métaconscience, notre origine. Notre corps physique étant « la matérialisation » apparente dans notre réalité Terrestre et ce, grâce à notre conscience et la perception qu'elle nous renvoie, il est néanmoins possible de travailler sur ce champ vibratoire qui est lui-même imbriqué dans d'autres champs plus globaux, voire universel. Tout n'est qu'ondes, informations entremêlées, organisées selon des niveaux d'énergies différents, constituant des mondes parallèles bien réels.

Edited with Infix PDF Editor
- free for non-commercial use.
To remove this notice, visit:
www.iceni.com/unlock.htm

Ces démonstrations ont fait l'objet de deux premiers ouvrages et je ne m'y étendrai pas davantage. Ici, il importe d'énoncer des faits et d'en faire usage.
Il est fondamental de bien comprendre que ces soins sont accessibles à tous, car la seule condition préalable est l'activation motivée de sa conscience avec la volonté de transmettre l'amour et le bien-être, pour soi et pour les autres. Pour reprendre un exemple familier, je ferai un lien avec l'acte de foi, celui qui consiste à prier (peu importe la façon, c'est le message qui est important). La pensée crée une prolongation de la réalité et peut concentrer du positif là où il en manque. Personne n'est jamais mort d'avoir donné trop d'amour, alors que la haine et la violence détruisent bien volontiers.
Alors, que se passe-t-il exactement lors de ces soins MTC ? Vous entrez en expansion de conscience, chacun selon son rythme et son implication personnelle, sans être obligé de quoi que ce soit. C'est vous qui êtes votre propre médicament et c'est votre conscience alliée à votre volonté qui donne la note vibratoire. Autrement dit, les résultats seront à la hauteur de ce que vous souhaitez ressentir en vous et surtout de ce que vous voulez bien vous donner. Nous en revenons à notre cher principe Métaconscient qui dit que tout individu est responsable de « son potentiel guérison », et non l'extérieur. Même si on ne vise pas une guérison totale, votre implication sera traduite en vous par un bien-être, si minime soit-il, et se sera déjà une première victoire. Les sceptiques et bornés de tous poils restreignent considérablement la possible vérification de ces faits, car ils ne ressentent pas, ils ne croient pas, ils se nient eux-mêmes derrière les barreaux de la peur et des preuves. Il faut bien noter que « Métaconscience » n'est pas une religion et qu'on peut tout à fait utiliser sa propre religion comme canal complémentaire à ces préceptes MTC.

Les moyens utilisés

Vous l'aurez certainement déjà compris, la philosophie Métaconsciente part du postulat qu'il faut utiliser un maximum d'éléments à notre disposition (intérieurs, extérieurs) afin de créer une trame cohérente et pertinente d'exercices. J'ai donc privilégié la combinaison des meilleures techniques. Ce sont ces associations qui forgent une vraie dynamique du bien-être, mais encore une fois, c'est votre implication dans le temps avec un minimum de rigueur qui vous permettra d'atteindre ce but fixé. N'oubliez pas que la notion d'effort est un leurre, car prendre le temps de s'arrêter un instant afin de véhiculer en soi un mieux être est certainement moins difficile que de supporter le poids d'années de souffrances.

1) L'ancrage Métaconscient

Lorsque le jardinier souhaite qu'une graine germe en terre et devienne une belle plante, il suffit bien souvent de peu de choses pour que le miracle s'accomplisse. Ce sont ces mêmes choses que nous allons utiliser dans nos exercices MTC, je veux

Edited with Infix PDF Editor
- free for non-commercial use.
To remove this notice, visit:
www.iceni.com/unlock.htm

parler des quatre éléments fondamentaux : l'eau, l'air, le feu et la terre alliés à l'exploitation de nos centres d'énergies appelés « Chakras ». Ils seront toujours présents sous différents aspects, cependant selon des combinaisons changeantes.
Ces éléments sont source de vie, énergie et croissance. La graine germe en terre, mère nourricière, qui est aussi le support de cette croissance (racines), en combinaison étroite avec la chaleur du soleil, le vent et l'irrigation venant de la pluie. Afin que cette plante se développe harmonieusement vers le ciel, elle doit s'ancrer de plus en plus profondément dans le sol, en augmentant la diffusion de ses racines. Vous pouvez étendre cette image à un humain qui, ayant pris conscience de l'importance des quatre éléments, va entrer en *connexance* de plus en plus facilement. Cet ancrage MTC nécessite l'utilisation d'un objet extérieur à votre personne, comme une sorte d'amulette (bijoux, cailloux, coquillage, statuette, etc) que vous aurez pris soin de choisir avec votre cœur, car nous l'utiliserons très souvent. Le principe est extrêmement simple : lors de nos exercices, nous allons émettre un champ vibratoire MTC positif afin de canaliser le flux Métaconscient vers l'endroit qui en a le plus besoin. Cette émission vibratoire n'est rien d'autre que le son MTC dont nous avons parlé précédemment. Il va au cours de votre progression s'élever de plus en plus en énergie, jusqu'à tutoyer le son du flux MTC (pur et originel). Cependant, au cours d'une journée, il n'est pas évident de le maintenir au même niveau et c'est pour cette raison que l'ancrage MTC dans un objet que l'on porte sur soi peut réactiver ce son pur dès qu'on le touche, qu'on le ressent. C'est un peu comme si, au cours d'une situation de bonheur, on pouvait visualiser et entendre son bonheur comme une note de musique et qu'on décide de l'enregistrer sur une cassette afin de se la repasser dans les moments difficiles. Magique me direz-vous ? Eh bien non ! Pas du tout ! C'est une logique cartésienne élémentaire d'association d'un ressenti projeté sur un objet qui prend progressivement l'apparence d'un « Réveilleur » et « Rafraîchisseur » de Métaconscience. L'effet est spectaculaire, surtout chez les enfants qui ne se posent pas la question du « Comment ça marche ?», et qui du coup l'expérimentent rapidement. Nous avons tous pourtant, nous adultes, un objet qui nous rappelle un bon souvenir, un sentiment, des émotions, etc. Le principe est le même, rien de bien sorcier. La subtilité de ce son MTC vous sera de plus en plus familière et son activation aussi, si vous vous en donnez les moyens.

2) Le souffle : circulation du flux MTC et Chakras

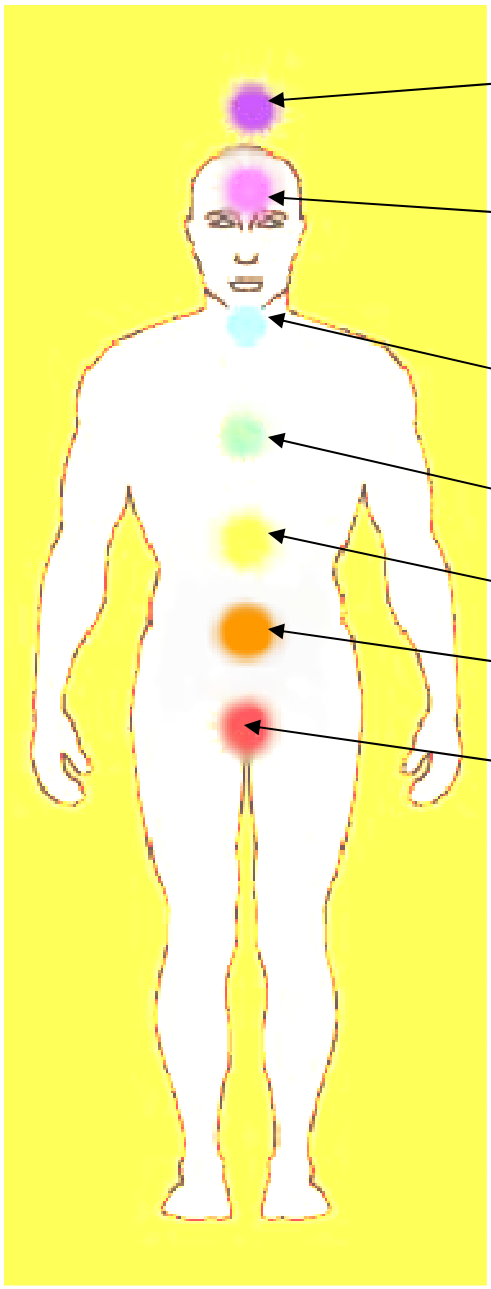
Comme je le disais ci-avant, les quatre éléments sont les portes d'entrées qui conduisent au bien-être. Nous allons utiliser l'élément « Air » au cours de nos exercices par le biais du souffle et de la respiration. Il faut bien comprendre qu'entrer en expansion de conscience revient à ressentir l'entièreté de sa dimension (physique, psychique et spirituelle). Je n'ai pas à refaire ce qui existe depuis des lustres et qui est de plus reconnu de tous. Les chakras sont les pierres angulaires de notre être, ce sont sept centres d'énergie qui alimentent nos sept corps (causal, bouddhique, éthérique,

Edited with Infix PDF Editor
- free for non-commercial use.
To remove this notice, visit:
www.iceni.com/unlock.htm

astral, mental, émotionnel et physique). Je ne suis pas un spécialiste des chakras et je ne vous donnerai pas de détails trop techniques, juste une simple définition.

Edited with **Infix PDF Editor**
- free for non-commercial use.

To remove this notice, visit:
www.iceni.com/unlock.htm



Description des sept Chakras

7 ***Sahasrara***: Chakra de la couronne reliée à la Métaconscience et à l'âme. Lieu de connexance asbolu avec le Divin, source de vie et d'amour Flux MTC, violet, blanc (empathie)

6 ***Agnya***: Appelé 3ème oeil, c'est le Chakra de la voyance, du pardon, de la conscience individuelle, du « Son MTC », indigo (Perception extra-sensorielle)

5 ***Vishuddi***: Chakra de la communication, écoute de l'intuition, l'éther, le bleu ciel (Ouïe)

4 ***Anahat***: Perception de l'amour, acceptation, relation, plexus solaire, le vert, rose pâle, (Toucher)

3 ***Nabhi*** : Liberté, pouvoir, puissance, il diffuse la paix et transmet le bien matériel, le jaune, (Vue),

2 ***Swadhistana*** : Sexe, nourriture, sentiments et appétit, l'orange, (Goût)

1 ***Mooladhara*** : Chakra racine, il est le support qui apporte soutien et protection aux racines de l'être. Sûreté, sécurité, confiance, survie, argent foyer et métier. Le rouge,(Odorat)

Cette petite planche va nous permettre de créer des soins MTC en rapport avec chaque problème qui vous est propre. Vous devrez y faire référence très souvent, car c'est un précieux outil, comme vous pourrez le constater. A ce titre, voici quelques compléments d'informations sur chaque chakra auquel on associe des éléments, des organes et parties du corps, une note de musique, un sens, un encens, une difficulté mentale, psychique ou physique en cas de dérèglement, etc.

Edited with Infix PDF Editor
- free for non-commercial use.
To remove this notice, visit:
www.iceni.com/unlock.htm